

Departamento de la Tercera Edad de California

StayWell mediante el cuidado de sus huesos

Se puede prevenir la osteoporosis, conocida como el “ladrón de huesos”.

La osteoporosis no es una enfermedad de “viejos”. Puede ocurrir a cualquier edad, pero el riesgo aumenta con el paso de los años.

La osteoporosis es una enfermedad que reduce el espesor de los huesos y los debilita al punto que se fracturan fácilmente, en especial los huesos de la cadera, la columna dorsal (espina vertebral) y la muñeca. A lo largo de los años, usted puede perder masa ósea. Se conoce a la osteoporosis como la “enfermedad silenciosa” dado que usted probablemente no se vaya a dar cuenta de ningún síntoma hasta que el hueso se fracture.

¿Quiénes padecen osteoporosis?

Más de 10 millones de norteamericanos tienen osteoporosis.

- Una de cada dos mujeres y uno de cada ocho hombres mayores de 50 tendrán fracturas relacionadas con la osteoporosis en algún momento de sus vidas.
- Las mujeres caucásicas y las asiáticas tienen más probabilidades de padecer osteoporosis.
- Las mujeres con antecedentes familiares de la enfermedad, menopausia temprana o una estructura ósea de tamaño pequeño corren un riesgo mayor.

4 Formas de prevenir la osteoporosis.

1. Adopte una dieta rica en calcio y vitamina D.
2. Practique ejercicios con pesas en forma regular.
3. Evite fumar.
4. Limite el consumo de alcohol.

¿Cómo se trata la osteoporosis?

Además de efectuar cambios en su estilo de vida, hay varias opciones de medicación. Algunos tratamientos desacelerarán el ritmo de pérdida de su masa ósea, en tanto que otros reconstruyen el hueso. Hable con su médico acerca de los medicamentos que pueden ser los apropiados para usted.

La información que figura más arriba está provista por el Instituto Nacional de la Tercera Edad (*National Institute on Aging*). El Programa StayWell está patrocinado por el Departamento de la Tercera Edad de California (conocido por su sigla en inglés CDA de *California Department of Aging*). Para información acerca de servicios y programas locales disponibles en su zona, comuníquese al 1-800 510-2020 o TTY (para personas con problemas auditivos) 1-800-735-2929.



Esta publicación está disponible en formatos alternativos, como por ejemplo en escritura Braille o en letra grande, disco para computadora y cinta de cassette. Las solicitudes deben dirigirse a la Oficina de Asuntos Externos del CDA (*CDA External Affairs Office*) al (916) 322-3887. TTY (para personas con problemas auditivos) 1-800-735-2929 1600 K Street Sacramento, CA 95814.